

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СИЛОВЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СТУДЕНТОВ I КУРСА ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Маслак В.А., Маслак С.А., Столбицкий В.В.*

Среди многообразия текстов, характеризующих физическую подготовку студентов имеются такие, которые оценивают силовые показатели, так для юношей – подтягивание на перекладине, для девушек – поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине.

В связи с вышеизложенным мы считаем, что эффективность физической подготовки зависит не только от средств и методов, применяемых в занятиях, но и от способов их распределения во времени. С этой целью перед нами была поставлена задача: изучить влияние занятий, насыщенных силовыми и скоростно-силовыми упражнениями, на рост силовых возможностей.

Для решения этой задачи в осеннем семестре 2003 учебного года нами во время учебных занятий в подготовительной части предлагались упражнения, имеющие скоростно-силовую и силовую направленность. Такие занятия проводились только со студентами I курса лечебно-профилактического факультета основной медицинской группы. Результаты тренировочных нагрузок мы оценивали исходя из зачетных требований: подтягивание на перекладине 10 раз (юноши), поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки на груди, ноги закреплены 50 раз (девушки).

Полученные данные (результаты) представлены в таблице:

Пол	Осен- ний се- местр	Коли- чество чело- век	Подтягивание на перекладине		Поднимание и опускание туловища из положения лежа	
			зачетные требова- ния	результаты тестирова- ния	зачетные требова- ния	результаты тестирова- ния
юно- ши	2003	80	10	9,4		
де- вуш- ки		161			50	48,5
юно- ши	2004	24	10	10,9		
де- вуш- ки		132			50	52,1

#### Практические рекомендации:

Для эффективной подготовки студентов к сдаче зачетных нормативов по физической подготовке рекомендуем: во время проведения учебных занятий в спортивном зале в подготовительной части предлагать упражнения, имеющие скоростно-силовую и силовую направленность.

Подбирать упражнения данной направленности исходя из того, что студенты должны проявлять субмаксимальные и максимальные усилия. При этом следует учитывать их физические и психофизические качества и свойства.